

Содержание

Введение	22
Часть I. Сыграем?	27
Глава 1. Что такое теннис	29
Теннис — спорт на всю жизнь	29
Теперь главное: как выиграть в парном и одиночном разряде	30
Натяжение сетки	30
Не выпускайте мяч за пределы поля	31
Только один отскок	31
Как заработать больше очков	31
Глава 2. На траве, грунте или харде	33
Универсальный теннисный корт	33
В плену у сетки	34
По линиям	34
Так в чем же разница?	36
Твердый корт — американский вариант	38
Искусственные покрытия	39
Отрабатываем игру на грунтовом корте	40
Как оборудовать грунтовый корт	40
“За” и “против” грунтовых кортов	41
Трава: корт с самым быстрым отскоком	42
Глава 3. Экипировка теннисиста	45
Самое главное — ракетка	46
Строение ракетки	46
Материалы для изготовления ракеток	49
Кое-что о моделях ракеток	51
Поиграйте ракеткой, прежде чем покупать	51
Сколько ракеток вам нужно?	52
Струны — важный компонент успеха	52
Кишечные струны	53
Синтетические струны	53
Толщина струн	53
Натяжение струн	54

Когда нужно перетягивать струны	55
Теннисная обувь	55
Теннисные мячи: желтые, пушистые и недолговечные	56
Строение теннисного мяча	56
Какими мячами играть?	58
Белая форма — цвет успеха	58
Другие аксессуары	59
Глава 4. Ведение счета в теннисном матче	61
Структура матча	61
Как вести в счете	62
Счет в геймах	63
Геймы	63
Равный счет	64
Счет в сетах	65
Изнурительный тай-брейк	65
Последний сет при равном счете	67
Счет в матчах	67
В три сета	67
В пять сетов	67
Альтернативная система ведения счета	68
Система счета “ноу-эд”	68
Короткий сет	68
Разбираемся в турнирных таблицах	69
Глава 5. Изучаем правила	71
Подача	71
Кто подает первым	71
Подача без заступа	73
Браво! Эйс!	73
Как избежать ошибок	74
Переигрывание подачи	75
Принимаем подачу	75
Смена сторон	75
Аут	76
Варианты потери очка	76
Мяч задевает вас	76
Вы задерживаете мяч или дважды бьете по нему	76

Вы касаетесь сетки или половины корта вашего соперника	77
Мяч касается объектов оборудования корта	77
Мяч пролетает мимо сетки, а не над ней	77
Отбиваем после перелета мяча через сетку	77
Пытаемся догнать мяч летящей ракеткой	77
Ловим мяч рукой	78
Остановка игры	78
Правила парной игры	79
Только один удар	79
По всему корту	79
Подача	79
Выбор позиции при подаче	80
Прием подачи	80
Тай-брейк в парной игре	80
Глава 6. Теннисный этикет, или Так ли необходимо бросать ракетку	81
Уважайте правило сбора мячей	81
Следите за счетом	82
Линии поля — вещь деликатная	83
Пусть вас это больше не беспокоит	83
Задавайте вопросы сопернику	84
Отвечайте на вопросы соперника	85
Среди профессионалов	86
При подаче	87
Спортивная дружба	88
Всегда лучше извиниться	88
Не ставьте соперника (и себя) в неловкое положение	88
Победите негативные эмоции	89
Не стоит хитрить	89
Проявляйте честность по отношению к партнеру в парной игре	90
Завершение матча	90
Часть II. Игра	91
Глава 7. Основы игры	93
Основные удары	93
Удары справа и слева	94
“Свеча”	94
Подача	94

Удар над головой	94
Удар с лёта	95
Что такое хватка?	95
Какую же выбрать?	95
Гибкая восточная хватка	96
Континентальная хватка	98
Западная хватка	99
Учимся контролировать запястье	100
Струнная поверхность ракетки	101
Замах ракетки	103
Основа хорошего удара — хороший замах	103
Начинаем замах	104
Замах снизу вверх	104
Идем на контакт	104
Точно в ударное пятно!	105
Оптимальная скорость замаха	106
Завершение замаха — сопровождение мяча	106
Вот это закрутил!	106
Крученный мяч	107
Укороченный удар	107
Три главных удара	107
Руки и ноги — в позицию	107
Следим за мячом	108
Расслабьте колени	108
Разогреваемся и остываем	108
Глава 8. Удар справа: основа основ	111
Одна рука хорошо, а две — лучше	111
Как выбрать хватку для удара справа	111
Замах при ударе справа	112
Закрутим немного?	114
Крученный удар	114
Укороченный удар	115
Глава 9. Удар слева — пан или пропал!	117
Давайте знакомиться	117
Двуручный удар слева	118
Одноручный удар слева	119

Континентальная хватка для удара слева	120
Двуручный удар слева	120
Как подобрать хватку для двуручного удара	120
Разгром двумя руками	121
Одноручный удар слева	123
Подбираем хватку	123
В ответ — одноручный слева	123
Крученный удар слева	125
Глава 10. Удар с лёта — восклицательный знак	127
Удар с лета — это всегда немножко риск	127
Ракеткой — в сетку?	128
Удар с лёта справа	128
Удар с лёта слева	130
Одноручный удар с лёта слева	130
Двуручный удар с лёта слева	131
Атакуем сетку	132
Так стоит ли к ней подходить?	132
На полпути	133
Умелые ножки	133
Как поднять низкий мяч над сеткой?	133
Закрутим с лёта	134
Глава 11. Поддача — все в ваших руках	135
Постоянство — залог успеха	135
Хватка при подаче	136
На задней линии корта	136
Подготовка к подаче	137
Мяч отскакивает...	137
Не пропустить момент	137
“Поцелуй” перед подачей	138
Низкая поддача	139
Подбрасываем мяч	139
Поворот плеч — больше мощности и контроля	141
Навстречу мячу	142
С мячом и вокруг него	143
Разнообразим подачу кручением	143
Снова поддача?	144

Глава 12. Пополняем арсенал — “свеча”, удар над головой и “парашют”	145
“Свеча”	145
Когда использовать “свечу”	146
“Свеча” справа	146
“Свеча” слева	148
Удар над головой — вот это да!	148
Как выбрать подходящий момент для удара	148
Быть или не быть отскоку?	149
Справа над головой	149
А если слева над головой?	151
“Парашют” — это же бомба!	153
Прайм-тайм для “парашюта”	153
Как выполнить “парашют”	154
Глава 13. Берем на вооружение стратегию и тактику	155
Всего лишь подача?	155
Стратегия подачи	156
Право первой подачи	158
Переходим ко второй	158
Принимаем подачу	159
Удар в ответ	159
Проявляйте инициативу	160
Удар справа... удар слева... Победа!	160
Дальние удары	161
Добиться преимущества	161
Бить в цель	161
Сетка помогает бить с лёта	161
Первая линия защиты	163
Разыгрываем “свечу”, удар над головой и короткий “парашют”	164
“Свеча” не подпустит соперника к сетке	164
Спасительный удар над головой	164
Некоторые уловки	165
Победа на двоих	165
Кому принимать	165
Преимущество у сетки	166
Свой человек у сетки	166
Особенности парной игры	167
Как быть с левшой	167

Часть III. Переходим на следующий уровень	169
Глава 14. Игра должна быть в радость	171
Разные корты для разных людей	171
Общественные корты	171
Теннисные клубы	172
Пообедаем в клубе?	172
За закрытой дверью	174
Места отдыха	174
Теннисные ассоциации	174
Официальные соревнования	175
Другие соревнования	176
Неофициальные соревнования	176
По ступеням теннисного успеха	176
Глава 15. Практика и еще раз практика	177
Один, совсем один	177
Свет мой, зеркальце, скажи!..	177
Виртуальный теннис	178
Набивание о стену	179
Приступим к мини-теннису	180
Суровые будни	180
Ежедневная тренировка — по часу в день	180
Точность — вежливость королей	181
Дисциплина — путь к успеху	182
По прямой... по диагонали...	182
Бой на корте	182
Сверху вниз	183
Упражнения для пар игроков	183
Теперь чуть сложнее	183
Глава 16. Физическая форма теннисиста	185
К новым высотам	185
Дотянуться до небес	186
Разогреваем шею	186
Теперь руки и плечи	187
Низ спины и мышцы бедра	188
Икроножные мышцы	189
Растягиваем подколенные сухожилия	190

Четырехглавая мышца	190
Становимся сильнее	191
Поработаем плечами	192
Накачаем руки	192
Поработаем ногами	193
Брюшной пресс	193
Позаботимся о спине	194
Талия и правая рука	194
Упражнения на скорость — победа на всех фронтах	195
Вперед по линиям	195
Подними-ка пять мячей!	196
Правильное питание	197
Глава 17. Когда механизм ломается: самые распространенные травмы в теннисе	199
Вы почувствовали боль	199
Мозоли	200
Судороги	200
Растяжение мышц	200
Проблемы с большим пальцем	201
Солнечный ожог	201
Плохая травма хорошего игрока	201
Травмы плечевого сустава	202
Локоть	202
Запястье	203
О, моя больная спина...	204
Колени	204
Лодыжки	204
Лечим травмы	205
Боремся с воспалениями	205
Прогревание	205
Медицинские средства	206
Подальше от травм	206
Время на отдых	207
Разогрелся — остыл	207
Бинты и налокотники	207
Водный баланс	207

Глава 18. Путь к успеху	209
В чем польза уроков?	209
Быстрее к вершинам	210
Теннисные привычки	210
О пользе групповых занятий	210
Частные уроки с инструктором	211
Профессионал без лицензии	212
Извлекаем максимум пользы	213
Другие помощники	214
Профессиональные журналы — это нескончаемые уроки тенниса	214
Видео-теннис	214
Сквозь глобальные сети	215
Часть IV. Фанатам тенниса посвящается	217
Глава 19. Профессиональная игра	219
Верховный предводитель профессиональных игр	219
АТР и АТР Tour	220
WTA и WTA Tour	220
День из жизни профессионала	220
Рейтинг и деньги	223
Система соревнований	223
В погоне за очками	224
Рейтинги	225
Система отбора	225
Структура профессиональных соревнований	226
Глава 20. Заверните, пожалуйста, Большой Шлем и Кубок	229
Большой Шлем — больше чем просто победа	229
Победители и их соперники	230
Так что же в нем особенного?	231
Открытый чемпионат Австралии — начало начал	232
Корты	232
Атмосфера	233
Лучшие матчи Открытого чемпионата Австралии	233
Открытый чемпионат Франции — все прелести Парижа	234
Корты	234
Атмосфера	235

Лучшие моменты Открытого чемпионата Франции	235
Уимблдон — проверка на прочность	235
Корты	235
Атмосфера	236
Звездные войны Уимблдона	237
Открытый чемпионат США —фанфары для победителя!	237
Корты	237
Атмосфера	238
Аллея славы Открытого чемпионата США	239
Кубок Дэвиса: наполовину пустой или наполовину полный	239
Глава 21. Теннис с высоты трибун и с дивана	241
Посещаем соревнования	241
Не забудьте взять с собой...	241
Наблюдаем — за кем и откуда?	242
Займите места, пожалуйста	243
Правила этикета для зрителей	244
Теннис на экране телевизора	245
Преимущества телетехники	245
Чего не увидишь на экране телевизора	245
Как профессионал профессионалу...	246
Два первых гейма	246
Ключевые геймы	247
Статистика	247
Часть V. Великолепные десятки	249
Глава 22. Десять правил тенниса	251
Следите за мячом	251
Работайте ногами	251
Вовремя заводите ракетку за спину	252
Разворачивайте плечи	252
Поднимайте голову при подаче	252
Сопровождайте мяч	253
Правильно выполняйте двуручный слева	253
Сведите к минимуму неудачные удары с лёта	253
Указывайте на мяч рукой	254
Играйте в удовольствие	254

Глава 23. Десять лучших теннисистов прошлого столетия	255
Борис Беккер	256
Бьерн Борг	256
Джимми Коннорс	257
Джон Макинрой	258
Джон Ньюком	258
Иван Лендл	259
Кен Розуолл	260
Пит Сампрас	261
Род Лейвер	262
Стефан Эдберг	263
Одиннадцатый — Артур Эш	263
Глава 24. Десять лучших теннисисток XX века	265
Аранта Санчес-Викарио	265
Билли Джин Кинг	266
Ивонн Гулагон	266
Крис Эверт	267
Маргарет Смит Корт	267
Мартина Навратилова	268
Мартина Хингис	268
Моника Селеш	269
Трейси Остин	269
Штефи Граф	270
Глава 25. Десять лучших матчей XX века	271
Маргарет Корт побеждает Билли Джин Кинг, 1970 год	271
Кен Розуолл побеждает Рода Лейвера, 1972 год	272
Бьерн Борг побеждает Джона Макинроя, 1980 год	272
Джон Макинрой побеждает Матса Виландера, 1982 год	273
Мартина Навратилова побеждает Крис Эверт, 1984 год	273
Матс Виландер побеждает Ивана Лендла, 1988 год	274
Моника Селеш побеждает Штефи Граф, 1992 год	274
Стефан Эдберг побеждает Майкла Чанга, 1992 год	275
Штефи Граф побеждает Аранту Санчес-Викарио, 1995 год	275
Пит Сампрас побеждает Бориса Беккера, 1996 год	276
Предметный указатель	277